**CYFROWY DEKALOG, czyli o tym, jak możemy wpłynąć na odpowiedzialne korzystanie przez nasze dzieci z mediów cyfrowych**

**ZASADA NR 1: W świat mediów cyfrowych wchodź wspólnie z dzieckiem**:

Czy wiesz, że przeciętnie dzieci w Polsce zaczynają korzystać z własnych smartfonów w wieku 10 lat, a w dużych miastach nawet w wieku 5,6 lat? Badania dowodzą również, że bardzo często dziecko wchodzi w świat mediów cyfrowych samodzielnie, bez większego udziału i zaangażowania rodziców. 35% młodzieży szkolnej w wieku 12-18 lat zadeklarowała, że ich rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi na temat negatywnych skutków nałogowego korzystania ze smartfonów. Nie ograniczaj swojej roli jedynie do roli osoby kupującej telefon i osoby opłacającej rachunek. Rozmawiaj o bezpiecznym używaniu mediów cyfrowych, o zasadach ich używania, w szczególności, jeśli rozmowy dotyczyć będą kwestii związanych z obecnością na portalach społecznościowych.

Aha! Jeśli zastanawiasz się nad kupnem swojemu dziecku pierwszego telefonu komórkowego pamiętaj: niekoniecznie musi to być smartfon „z najwyższej półki” z bezpośrednim dostępem do internetu. Poświęć czas swojej pociesze i porozmawiaj o tym, w jaki sposób umiejętnie korzystać z urządzeń mobilnych, w tym z internetu.

Pozostaje jeszcze do umówienia kwestia mediów społecznościowych. Pamiętaj, że:

1. możesz swoje dziecko nauczyć posługiwania się nimi, ale nie będziesz w stanie nauczyć swojego dziecka dojrzałości do korzystania z nich. Aktywne uczestnictwo w mediach społecznościowych może budować negatywne nawyki związane z nałogowym sięganiem po smartfona
2. media społecznościowe to technologia rozrywkowa – korzystanie z nich nie sprawi, że Twoje dziecko będzie mądrzejsze czy bardziej przygotowane do życia
3. korzystanie z mediów społecznościowych często prowadzi do *przeciążenia informacją*. Posiadanie kilku tysięcy znajomych, z którymi nie mamy żadnego kontaktu, podglądanie życia innych nie dbając przy tym o własne, korzystanie z mediów społecznościowych nawet po 8-9 godzin dziennie – to tylko niektóre negatywne konsekwencje korzystania z mediów społecznościowych, o których jako rodzic powinieneś/powinnaś wiedzieć

**ZASADA NR 2: Uważaj Dzieci uczą się przez naśladowanie swoich rodziców, nabywaj kompetencji cyfrowych ucząc się od dziecka**.

Kiedy zauważysz, że Twoje dwuletnie dziecko w sposób profesjonalny opanowało posługiwanie się urządzeniem mobilnym, nie ciesz się przedwcześnie, i nie rób tego w obecności dziecka. Dziecko za wszelką cenę chce sprawić radość i przyjemność swoim rodzicom, co powoduje jeszcze większe przywiązanie najmłodszych do cyfrowych narzędzi komunikacji. Jak prowadzisz samochód nie pisz sms-ów, nie sprawdzaj poczty, używaj smartfona tylko w dozwolony sposób. Jak robisz zdjęcia sobie bądź innym zastanów się, czy miejsce, w którym tego dokonujesz jest bezpieczne. Jak to bywa w świecie ssaków młode osobniki w pierwszych latach swojego życia uczą się od swoich rodziców poprzez naśladowanie ich. Jako rodzice wiedzieć musimy, że mamy zasadniczy wpływ na budowanie wzorów korzystania z nowych technologii przez nasze dzieci. Wzory te mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne, jakie będą – w dużej mierze zależy od nas.

Będąc rodzicem – pierwszym ważnym *cyfrowym edukatorem* swojego dziecka – możesz podnosić również swoje kompetencje czerpiąc wiedzę od własnego dziecka. W szczególności, kiedy Twoja pociecha zaczyna korzystać z różnego rodzaju aplikacji szeroko używanych przez młodzież. Nie bój się zainstalować ich na swoim smartfonie i poprosić dziecko o pomoc w ich poznaniu. Dzięki własnemu zaangażowaniu w cyfrowy świat własnego dziecka zmniejszysz różnice widoczną pomiędzy digital natives a digital imigrants.

**ZASADA NR 3: Stwórz wspólnie z dzieckiem zasady codziennego korzystania z mediów cyfrowych**:

Korzystanie z mediów cyfrowych, urządzeń mobilnych, smartfonów oparte jest odpowiedzialne wówczas, kiedy odbywa się w sposób celowy oraz w oparciu o ustalone zasady. Czy wiesz, że 60% dzieci w wieku 12-18 lat wskazało, że w ich domach w ogóle takowe zadany nie funkcjonują? Tworząc zasady zadbaj o to, aby Twoje dziecko miało poczucie wpływu na ich kształt. Ale pamiętaj – ostatnie zdanie należy do Ciebie – to Ty jesteś liderem tworzenia zasad. Po drugie pamiętaj, aby wspólnie wypracowane zasady dotyczyły wszystkich domowników, nie tylko Twojego dziecka, ale również i Ciebie oraz Twojego męża/partnera. No i jeszcze jedna kwestia: musisz być osobą, która weźmie na siebie ciężar związany z konsekwentnym realizowaniem owych zasad. Mamy dla Ciebie kilka prostych propozycji, które możesz wdrożyć od dzisiaj:

1. kup dziecku i sobie tradycyjny budzik – niech zabierajcie swoich smartfonów do łóżka,
2. nie korzystajcie ze smartfonów i internetu godzinę przed zaśnięciem,
3. nie używajcie żadnej elektroniki, kiedy spożywacie wspólnie posiłek bądź idziecie na spacer,
4. znajdźcie w mieszkaniu jedno miejsce, do którego wszyscy odkładają swoje smartfony jak przychodzą do domu z pracy bądź ze szkoły,
5. kiedy odpoczywacie, odpoczywajcie bez udziału mediów cyfrowych.

**ZASADA NR 4: Nie nagradzaj i nie karz swojego dziecka większym/ograniczonym dostępem do internetu i smartfona**:

A jeśli już wpadniesz na tak szalony pomysł to wiedz, że odcinasz swoje dziecko od tego, co jest dla niego codziennym narzędziem komunikacji z innymi. Kiedy dajesz karę swojemu dziecku w postaci bezwzględnego zakazu korzystania ze smartfona pamiętaj o kilku kwestiach:

1. po pierwsze – nie odwołuj kary i pozwól, aby ona dotrwała do końca.
2. po drugie – staraj się w czasie trwania kary być bliżej swojego dziecka zapełniając mu nieco czasu wolnego wygenerowanego przez nieużywanie mediów cyfrowych. Dobrze spędzony czas wspólnie z dzieckiem będzie dla niego okazją do zobaczenia, że czas bez mediów cyfrowych może być spędzony kreatywnie oraz ciekawie.
3. Po trzecie wreszcie pamiętaj, aby po zakończonej karze porozmawiać z dzieckiem i w krótki sposób podsumować czas, w którym dziecko nie mogło używać swojego smartfona

**ZASADA NR 5: Stawiaj granice – dzieci ich potrzebują**:

Rodzice i dzieci pomimo tego, że stanowią rodzinę, mają własne granice. Pomagają one zrozumieć, gdzie kończy się jedna osoba, a gdzie zaczyna się druga. Mimo, że o granicach mówimy zawsze w związku z innymi osobami, świadczą one zawsze w pierwszym rzędzie o naszej relacji do samego siebie. Pozwalają one uszanować swoje potrzeby i wartości, nie rezygnować z obranych celów, a także docenić własne uczucia. My rodzice potrzebujemy stawiania granic, również i nasze dzieci ich potrzebują. Poniżej kilka przykładów osobistych granic w kontekście używania przez nas cyfrowych narzędzi komunikacji:

1. mogę przesłać dziecku sms-em krótką informację, ale długie rozmowy wymagają osobistego spotkania,
2. w weekendy chcę spędzać czas z rodziną, dlatego staram się odłączyć od wykonywanej pracy i mediów cyfrowych,
3. potrzebuję wygospodarować dla siebie codziennej porcji bycia samemu z własnymi myślami, bycia w totalnej ciszy,
4. kontaktuję się z dzieckiem za pomocą smartfona, ale staram się nie robić tego w czasie, kiedy moje dziecko jest w szkole,
5. nie oczekuję od mojego dziecka natychmiastowej odpowiedzi na wysłanego sms-a czy email-a.

Stawiając sobie i swoim dzieciom granice pamiętaj:

1. aby nikogo nie ranić,
2. że zawsze możesz zmienić zakres i rodzaj ustalonych granic,
3. o tym, jakie dobro one chronią, po co je stawiasz?

No i oczywiście jeszcze jedna kwestia: naucz dziecko najważniejszych zwrotów takich jak: dziękuję, przepraszam, proszę. Zadbaj również o to, aby Twoje dziecko zwracało się do innych osób z należytym szacunkiem.

**ZASADA NR 6: Pasja, pasja, i jeszcze raz pasja**:

W marcu 2016 roku na terenie miasta Gdynia 102 młode osoby zdecydowały się odciąć na 3 pełne doby od wszelkich urządzeń elektronicznych. 72 godziny bez internetu, tabletów, komputerów, telewizji, gier. I co się okazało? Kto ten eksperyment zniósł najgorzej? Ci uczniowie, którzy nie mają dobrych relacji z własnymi rodzicami oraz ci, którzy się nudzą, nie posiadają pasji, hobby, żadnych zainteresowań. W takich sytuacjach dzieci i młodzież, ale również osoby dorosłe sięgają po smartfona z dostępem do internetu i często bezsensownie *scrollują*w poszukiwaniu niepotrzebnych treści. Budowanie w dziecku określonych zainteresowań, postawy ciekawości świata, otwarcia na innych powodować będzie budowanie w dziecku takich wartości prospołecznych jak zaufanie, altruizm czy społeczne zaangażowanie. Jeśli uda się wychować nasze dziecko w takim właśnie duchu, istnieje bardzo duża szansa, że będzie ono wykorzystywać nowe technologie i media cyfrowe w sposób kreatywny, do celów twórczych, aby pomagać innym.

**ZASADA NR 7: Konstruktywnie i wspólnie z dzieckiem spędzaj czas wolny**.

Najlepiej na świeżym powietrzu, najlepiej z udziałem zabawek posiadających kształt, wagę, smak, a może nawet zapach. Wszak chodzi o stymulowanie dzieci różnego rodzaju bodźcami. Badacze ludzkiego mózgu wskazują, że w zasadniczym stopniu kształtuje się on do 14-ego roku życia. A zatem do tego czasu lepiej zastępować płaskie ekrany smartfonów i tabletów klockami, modeliną, gliną, kinetycznym piaskiem, klockami, książkami, samochodami, lalkami i innymi kreatywnymi zabawkami. Oddziel sztywną granicą korzystanie z mobilnych urządzeń cyfrowych od innych zabawach, nie nazywaj oglądania filmów na tablecie zabawą.

**ZASADA NR 8: Przytulaj swoje dziecko, mów mu, że je kochasz, i że jest dla Ciebie osobą ważną**:

Czy wiesz, że najważniejszym czynnikiem chroniącym ludzi przed jakimkolwiek uzależnieniem bądź innymi problemami społecznymi jest dobrze zbudowana relacja z najbliższymi osobami? Kiedy dziecko przychodzi do Ciebie przytulić się, nie odtrącaj go. Odłóż wszystko co akurat robisz i po prostu przytul swoją pociechę. Nie tylko dzieci, ale osoby w każdym wieku, my wszyscy potrzebujemy, usłyszeć, że jesteśmy dla kogoś najważniejsi. Przytulaj zawsze i wszędzie, nieważne gdzie jesteś, i co robisz.

**ZASADA NR 9: Dbaj o well-being redukując stres wynikający z konfliktu między potrzebami dziecka a społecznymi oczekiwaniami wobec niego.**

Czy wiesz, że jednym z powodów, dla których ludzie uzależniają się od substancji psychoaktywnych oraz wykonywanych czynności jest sytuacja przebywania w długotrwałym stresie? Warto o tym pamiętać, w szczególności w kontekście pełnionych przez nas ról społecznych. Jednym zdaniem można powiedzieć tak: każdy z nas (również nasze dzieci), posiada własne potrzeby, które chcemy, aby były realizowane. Ale również wobec każdego z nas stawiane są oczekiwania ze strony innych osób: np. w zakresie bycia dobrą mamą, tatą, rzetelnym pracownikiem, grzecznym dzieckiem czy odpowiedzialnym uczniem. Jeśli nasze potrzeby stoją w konflikcie z oczekiwaniami wobec pełnionych przez nas społecznych ról doprowadzamy do wytworzenia długotrwałego stresu, a ten często wpływa na podejmowanie przez nas działań w sposób kompulsywny (kompulsja= robię coś bo kieruje mną wewnętrzny przymus, którego nie potrafię kontrolować). Można powiedzieć, że przebywanie w ciągłym stresie sprzyja uzależnianiu się. Zapewniając emocjonalne ciepło swoim dzieciom, budując w nich pewność, że w każdej sytuacji mogą liczyć na Twoje wsparcie przyczyniamy się do redukcji wewnętrznych napięć i poziomu przeżywanego stresu. Podnosimy tym samym ogólne poczucie szczęścia całej rodziny i poszczególnych jej członków

**ZASADA NR 10: A może wspólne tworzenie kultury offline?**

O dzisiejszym pokoleniu młodych osób mówi się w kontekście bycia *always on* – ciągle włączonych do sieci internetowej. Tymczasem to, co buduje naszą równowagę psychiczną w świecie cyfrowym jest czasowe i świadome bycie offline. Kontrolowane przebywanie poza siecią stanowi przeciwwagę dla natłoku informacji, które ciągle spływają do naszych mózgów. Jak ją stworzyć? O czym należy pamiętać? Oto kilka wskazówek

1. W ciągu weekendy rób wspólnie z dzieckiem dni bez używania telefonu komórkowego. Bardzo dobrze sprawdza się to w weekendy, kiedy dzieci nie chodzą do szkoły i nie muszą komunikować się z innymi kolegami/koleżankami za pomocą smartfonów,
2. Idąc z dzieckiem/dziećmi na spacer niech wszystkie smartfony zostaną w domu*.*W zasadzie nie potrzebujecie żadnej elektroniki po to, aby ze sobą porozmawiać,
3. To, co nas w sposób zasadniczy przywiązuje do smartfonów to dostęp do internetu i portali społecznościowych. Aby rzadziej sięgać po telefon wyłącz powiadomienia *push* – to one sprawiają, że często dobiegamy do naszych telefonów sprawdzić, czy ktoś nie napisał bądź nie zadzwonił. Przesuń ikonę najczęściej używanego programu/ aplikacji społecznościowej na drugi albo trzeci ekran, a jeszcze lepiej spakuj ją do jakiegoś folderu,
4. Zastąp korzystanie z cyfrowych urządzeń mobilnych innymi sposobami spędzania czasu wolnego. Zagraj z dzieckiem w grę planszową, idź na spacer, baw się klockami, wchodź w takie role, w jakie chce, abyś wszedł/weszła Twoje dziecko.[[1]](#footnote-1)
1. Za: http://dbamomojzasieg.com/cyfrowy-dekalog/ [↑](#footnote-ref-1)